

INHALT

Vorwort: Willkommen zu einer neuen Herausforderung.....	8
Kapitel 1: Mit sicheren Schritten zu großen Zielen.....	10
1.1 Was ist eigentlich Triathlon?.....	10
1.2 Planung und Vorbereitung.....	13
1.3 Logistik und Material.....	15
1.4 Zur Bewertung Ihrer Form.....	16
1.5 Bewerten Sie Ihren Tagesablauf.....	17
1.6 Zielsetzung.....	21
Kapitel 2: Zusammenstellung der Grundausrüstung.....	23
2.1 Das Schwimmen.....	24
2.2 Das Fahrrad.....	25
2.3 Soll es ein Triathlonrad oder ein klassisches Straßenrad sein?.....	26
2.4 Das Laufen.....	29
2.5 Sonstige Gegenstände, die Sie im Triathlonrennen benötigen.....	30
Kapitel 3: Trainieren Sie mit Fachkenntnis und Selbstvertrauen.....	32
3.1 Entwickeln Sie gute Trainingsgewohnheiten.....	33
3.2 Die Trainingslogistik.....	33
3.3 Die Ausführung des Trainings.....	35

3.4	Verschiedene Energiesysteme effektiv trainieren	36
3.5	Das Training nach gefühlter Belastungsintensität	39
3.6	Die RPE-Tabelle	40
3.7	Selbstgespräche und Visualisierung	40
3.8	Training – mehr als nur der Weg zum Ziel	43
Kapitel 4:	Schwimmen, Radfahren und Laufen – die Technik.....	44
4.1	Die Herausforderung des Schwimmens im offenen Gewässer.....	45
4.2	Versuchen Sie, der bestmögliche Radfahrer zu sein	48
4.3	Schnell wie der Wind laufen	54
4.4	Das Wechselzonentraining	61
4.5	Das Rad-Lauf-Wechseltraining.....	62
Kapitel 5:	Personal Training, Onlineprogramme oder Verein?	63
5.1	Onlineprogramme	65
5.2	Zusammenarbeit mit einem Personal Trainer	65
5.3	Vereine.....	67
Kapitel 6:	Wettkampfvorbereitung.....	68
6.1	Das Tapering	69
6.2	Die aufregende Atmosphäre der Wettkampfstätte	69
6.3	Tipps für den Wettkampftag	70
6.4	Der Aufbau des Wechselbereichs.....	72
6.5	Wie man sich eine gute Wettkampfeinstellung erarbeiten kann	74
6.6	Visualisierung und Vorstellungskraft	75
Kapitel 7:	Die Feinabstimmung des Trainings	77
7.1	Die Grundlagen der Sporternährung	77
7.2	Ernähren Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen.....	78
7.3	Die richtige Ernährung für erfolgreiches Triathlontraining.....	81
7.4	Kleine Tipps zur Ernährung während des Trainings.....	83
7.5	Die Ernährung nach dem Training	83
7.6	Stretching	84
Kapitel 8:	Der Trainingsplan im Überblick.....	87
8.1	Die wichtigsten Tipps.....	88
8.2	Terminologie und Übungsformen des Trainingsprogramms.....	89
8.3	Was Sie sonst noch wissen sollten	91

Kapitel 9: Ihr 16-wöchiger Trainingsplan: Woche 1-4	93
9.1 Woche 1	94
9.2 Woche 2	96
9.3 Woche 3	98
9.4 Woche 4	100
9.5 Wussten Sie eigentlich?.....	101
Kapitel 10: Ihr 16-wöchiger Trainingsplan: Woche 5-8.....	102
10.1 Woche 5	104
10.2 Woche 6	106
10.3 Woche 7	108
10.4 Woche 8	110
10.5 Wussten Sie eigentlich?.....	112
Kapitel 11: Ihr 16-wöchiger Trainingsplan: Woche 9-12	113
11.1 Woche 9	114
11.2 Woche 10.....	116
11.3 Woche 11	118
11.4 Woche 12.....	120
11.5 Wussten Sie eigentlich?.....	121
Kapitel 12: Ihr 16-wöchiger Trainingsplan: Woche 13-16.....	122
12.1 Woche 13.....	123
12.2 Woche 14.....	124
12.3 Woche 15.....	126
12.4 Woche 16.....	128
12.5 Wussten Sie eigentlich?.....	129
Kapitel 13: Sie haben es geschafft – und was kommt nun?	130
13.1 Die Regeneration nach dem Rennen	131
13.2 Die Regeneration nach dem Rennen – Checkliste.....	132
13.3 Wettkampfanalyse	133
13.4 Analyse der Wettkampfvor- und -nachbereitung	135
13.5 Neue Ziele setzen	136
Kapitel 14: Abschließende Gedanken	138
Danksagung	140
Bildnachweis	141